

教育部教師諮商輔導支持中心

112 學年度衷心工作坊

壹、依據：

- 一、高級中等以下學校教師諮商輔導支持體系設立辦法。
- 二、教育部教師諮商輔導支持中心設置要點。

貳、目的：

- 一、促進與維護高級中等以下學校教師心理健康。
- 二、增加對於教師支持輔助，並提升教師對其工作之勝任能力。
- 三、提供教師全人成長、自我探索與關係整合之諮商輔導服務。

參、辦理單位：

- 一、主辦單位：教育部。
- 二、承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心（以下簡稱教支中心）。
- 三、協辦單位：教育部學生輔導諮商中心-雲林區駐點服務學校。

肆、參加對象：

雲林區內公私立高中職輔導教師、輔導室相關人員為優先，預計招收 20-40 名。

伍、活動簡介：

身為輔導教師的您，平日學期面對輔導實務現場的壓力，也面臨輔導專業工作帶來的情緒勞務負荷，為了給予雲林在地的輔導教師支持。本活動與雲林學生諮商輔導中心共同合作，希望能給予輔導教師紓壓與自我照顧的體驗，調節壓力為身心補給，支持專業輔導教師的心靈療癒。也特別邀請國內具豐富實務經驗之心理相關學者與專家來帶領，歡迎雲林輔導教師踴躍報名參與！

陸、活動資訊：

- 一、辦理時間：112 年 07 月 25 日（星期二）09：00-12：00。
- 二、辦理地點：國立斗六家商行政大樓五樓 校史室。
- 三、活動講師：卓翠玲心理師（大休息心理諮商所）。

柒、注意事項：

- 一、為使中心服務更貼近教師的需求與狀態，活動結束將邀請參與教師填寫線上回饋表。
- 二、依據教育部教師諮商輔導支持中心設置要點第七項，本工作坊未提供任何形式的證明文件與時數。

捌、聯絡窗口：

- 一、承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心。
專任諮商心理師 曾昶文（02）2321-1786 # 106。
電子信箱：tcare_exe@ntnu.edu.tw。
- 二、協辦單位：教育部學生輔導諮商中心 雲林區駐點服務學校：國立斗六家商。
專任諮商心理師 黃民凱（05）5336938。

電子信箱：yunlinhighschool@gmail.com。

玖、其他：

- 一、本活動費用由教育部國民及學前教育署委辦款項下支應，所有參與者皆全程免費。
- 二、本活動依中央疫情指揮中心最新公告作業，學員需配合相關防疫規範與措施。
若因應疫情採取線上形式或取消，則視情況另行告知。
- 三、如遇颱風或重大天災，將配合行政院人事行政總處公告辦理。
- 四、本計畫若有未盡事宜，將另行公告補充之。

09：00—12：00

安頓屬於你的內在力量—輔導教師紓壓團體

卓翠玲 心理師（大休息心理諮商所特約諮商心理師）

校園裡的輔導教師，擔任多元角色的任務與無止盡待辦事項，使大腦超出負荷，容易疲憊與情緒不穩。面對校園的動盪，輔導教師如何在繁忙的工作中安頓身心，讓大腦發揮潛力，長出屬於自己的內在力量？

本工作坊學習用不同的心智模式，因應輔導教師的工作壓力與情緒耗竭，練習覺察此刻、接納與轉化情緒，移動內在反覆上演的舊劇本，陪伴輔導教師開啟不同生活的劇本，提升幸福感。

講師介紹	卓翠玲 心理師 - 彰化秀傳醫院人力資源部兼任諮商心理師 - 大休息心理諮商所特約諮商心理師 - 彰化師範大學輔導與諮商學系兼任講師 - 正念助人學會常務理事 - 彰化縣少年輔導委員會輔導志工主任督導 - 彰化縣諮商心理師第五屆公會理事長 專業執照 - 諮商心理師（諮心字第 000239 號） - 教育部部定講師（大專院校） - 中等學校教師（綜合活動領域—輔導） - 國際認證員工協助專業人員證書（DEAP）
活動內容	1. 內憂外患壓力山大 2. 覺察內在劇本 3. 接納情緒流動 4. 安頓內在力量
活動目的	1. 覺察校園的壓力帶來的身心影響，透過接納與轉化情緒，拓展不同生活劇本的可能，安頓內在力量。 2. 學習不同的心智模式，增進情緒管理與因應方式，提升自我照顧能力、避免專業耗竭，從而提升幸福感。

在工作匆忙裡，如何發揮屬於自己的內在力量？

安頓屬於你的 內在力量—— 輔導教師紓壓團體

學習運用不同的心智模式
因應輔導工作的壓力與情緒耗竭
練習覺察此刻
接納與轉化情緒
移動內在反覆上演的舊劇本
陪伴您開啟不同生活的新樣貌



講師：卓翠玲 心理師

- 日期：112年7月25日(週二) 09:00-12:00
- 地點：國立斗六家商 行政大樓校史室五樓
(雲林縣斗六市成功路120號)
- 錄取人數：20-40人



教育部教師諮商輔導支持中心
Ministry of Education Counseling and Support Center for Teachers



教育部教師諮商輔導支持中心